Pe stadioane și în afara lor

Dragoste pentru culorile clubului

Bacău, duminică 30 octombrie. Pe terenul Dinamo se joacă meciul masculin de handbal din cadrul ultimei etape din tur a campionatului categoriei B, seria a II-a, între echipele **Știința-Institutul pedagogic Bacău** și **Știința Petroșeni.** Cronometrul indică jumătatea reprizei secunde. Prima luase sfîrșit cu **6–3** pentru oaspeți, iar scorul era acum **8–5** în favoarea petroșenenilor, spectatorii trăind astfel clipe de justificată amărăciune. Aproape cu neputință să mai spere că echipa lor va fi în stare a se redresa, pentru că – în vreme ce adversarii manifestau o foarte bună formă – jocul băcăuanilor nu mergea mai de loc. Una din cauze, și nu cea mai puțin importantă, era lipsa din formație a portarului titular, Willinger care, accidentat, cu o entorsă la glezna stîngă, stătea pe margine, fiind înlocuit în poartă, cu un randament inferior, de către **Cohut.** Greu, într-adevăr greu de nădăjduit într-o răsturnare a situației. Și totuși, „minunea" s-a produs...

Ea a fost posibilă mulțumită lui... Willinger, remarcabilului act de atașament făptuit de acesta și doveditor al dragostei sale profunde față de culorile clubului. În pofida... certificatului său medical, Willinger n-a ezitat nici un moment la apelul adresat lui de a-și ajuta colegii. Reluîndu-și locul în poartă, mai mult într-un picior, el a apărat magistral, prin aceasta redîndu-le coechipierilor încrederea în posibilitățile lor de a remonta situația, comportarea lui pur și simplu înaripîndu-i și făcîndu-i ca, preluînd cu energie inițiativa în atac, să marcheze gol după gol... pînă la victoria cu **10–9**! Deci, cu toată presiunea desfășurată în continuare la poarta sa de studenții din Petroșeni Willinger n-a mai scăpat decît un gol; dar unul imparabil, poate chiar pentru un apărător perfect valid și în maximum de formă...

Ar mai fi ceva de spus o dată cu consemnarea acestui exemplu, suficient de grăitor și prin simpla relatare a faptului? Da. Că Manfred Willinger e în același timp unul dintre studenții buni la învățătură, apreciați ca atare de profesorii Institutului pedagogic Bacău. Și – de adăugat din partea noastră un „bravo" la cele pe care coechipierii lui, purtîndu-l pe brațe, i le-au acordat, pe deplin merit, la capătul partidei victorioase cu colegii din Petroșeni!

CONSTANTIN FAUR

ORIENTARE TURISTICĂ

Stabilirea unghiului de marș... Aspect de la concursul de orientare, „Cupa regiunii Iași". Cu busola în mînă, Luminița Mușat, cîștigătoarea probei feminine

Foto: P. Nicolae

Din poșta regiunilor: CRIȘANA

„CUPA C.A.P." — O REUȘITĂ COMPETIȚIE DE MASĂ

Organizarea primei ediții a „Cupei cooperativelor agricole de producție" în regiunea Crișana, o competiție interesantă și adecvată tineretului din mediul sătesc, a constituit un adevărat reviriment în activitatea sportivă din raionul Marghita. Inițiativa a aparținut Consiliului raional UCFS, Comitetului raional al U.T.C. și Uniunii raionale a Cooperativelor Agricole de Producție Marghita. Peste 5000 de tineri și tinere care activează în cooperativele agricole de producție au luat parte la întrecerile desfășurate pe frumoasele terenuri sportive special amenajate la Valea lui Mihai și în celelalte comune și sate din cuprinsul raionului. La faza finală s-au întrecut 740 de tineri, dintre care 129 fete. Concurenții și-au disputat întîietatea la atletism (130), ciclism (19), trîntă (26), haltere (12), fotbal (60), volei fete (60), volei băieți (140) și diferite jocuri distractive.

La sfîrșitul întrecerilor comisia de organizare a oferit cîștigătorilor frumoase cupe. Acestea au revenit la atletism sportivelor de la C.A.P. Popești, la haltere cooperatorilor din Valea lui Mihai, la trîntă celor de la C.A.P. Viișoara, la fotbal componenților echipei C.A.P. Chesereu, iar la volei fete tinerelor de la C.A.P. Șilindru. În clasamentul general, pe primul loc s-au situat sportivii de la C.A.P. Valea lui Mihai, care au acumulat 249 de puncte, pe locul II cei de la C.A.P. Cherechiu cu 184 p., iar pe locul III reprezentanții C.A.P. Săcuieni cu 182 p.

Apreciind rezultatele bune ale acestei lăudabile inițiative, Consiliul regional UCFS Crișana și-a propus ca în viitor să organizeze mai multe competiții de acest fel, cum ar fi: „Cupa Metalurgistului", „Cupa Școlarului", „Cupa Minerului", „Cupa Mecanizatorului" și altele.

INTRECERILE ELEVILOR ORĂDENI

O inițiativă lăudabilă a fost luată de curînd în cadrul liceelor orădene, unde au început să se desfășoare cîteva competiții interclase. La Liceul nr. 1, de exemplu, au început întreceri de volei și baschet, la care participă 16 și, respectiv, 14 echipe. De asemenea, la Liceul nr. 5 s-a organizat un campionat de fotbal interclase la care s-au înscris 20 de formații. O contribuție de seamă la reușita acestor competiții o aduc profesorii D. Cîmpeanu, Margareta Bologa, Mircea Balcoș, și Iosif Buda, precum și comitetele U.T.C. din cele două licee

V. SERE — corespondent

CEI MAI MICI ATLEȚI

De curînd a avut loc la Beiuș campionatul de toamnă la atletism al școlilor generale din cuprinsul raionului Beiuș. La această competiție, organizată de Secția de învățămînt în colaborare cu Consiliul raional UCFS Beiuș, au participat 310 elevi, dintre care 157 fete. Rezultatele obținute de micii concurenți oglindesc faptul că în majoritatea școlilor din acest raion profesorii de educație fizică acordă atenția cuvenită atletismului, sport deosebit de important în dezvoltarea fizică a copiilor. În această privință merită a fi evidențiați profesorii Matei Francisc și Ioan Ille de la Liceul nr. 1 din Beiuș, Eugenia Stratan de la Casa de copii Beiuș, Florica Galea de la Liceul din Orașul dr. Petru Groza, Aurora Iscrulescu de la Liceul din Vașcău, Viorica Floare de la Școala generală din Buntești, și Florica Boneta de la Școala generală din Pietroasa, care au prezentat în concurs echipe bine pregătite

prof. TUDOR DUMITRU

Din preocupările activiștilor obștești

UN PREȘEDINTE DESTOINIC

Printre asociațiile sportive fruntașe din orașul Tg. Neamț se află și „Progresul", de pe lîngă unitățile cooperației de consum. A. S. Progresul numără în rîndurile sale 450 de membri UCFS, dintre care mulți practică voleiul, baschetul, tenisul etc. Cei mai bine cotați sînt voleibaliștii, care se află în fruntea campionatului regional. Președintele asociației, juristul Vasile Marian, este un harnic activist sportiv care se ocupă îndeaproape de treburile asociației. În urmă cu aproape doi ani sportivii de la Progresul au rămas fără terenuri. Consiliul asociației a făcut demersuri pentru obținerea unui loc viran pe care să se construiască noul teren sportiv. Dar o dată cu primirea acestui loc s-au ivit și multe greutăți: fondul alocat pentru noua amenajare sportivă nu era suficient. Atunci, președintele asociației sportive Progresul a cerut ajutorul organelor raionale UCFS și U.T.C. Peste puțin timp viitorul teren de sport s-a transformat într-un adevărat șantier al tineretului. Au venit să lucreze în mod voluntar membrii asociației Progresul, elevii Școlii de mecanici agricoli, ai liceului din localitate și alți tineri iubitori ai sportului din Tg. Neamț. S-a executat un volum mare de lucrări, echivalent cu suma de peste 10 000 de lei. Acum, membrii asociației Progresul și tinerii din alte asociații au la dispoziție un mic stadion compus din terenuri de volei, baschet și tenis.

N. KARNAZIU-coresp.

Complex de exerciții pentru perioada postnatală, primele 15 zile (II)

A. PENTRU PRIMELE 4 ZILE

1. Din culcat cu fața în sus. **Timpii 1—2: îndoirea coatelor; timpii 3—4 revenire. (Exercițiul se execută de 8 ori).**

2. Din culcat pe spate. **Timpii 1—2: îndoirea genunchiului drept și ridicarea brațului stîng; timpii 3—4 revenire. (Exercițiul se va executa de 5 ori cu genunchiul drept și brațul stîng și de 5 ori cu genunchiul stîng și brațul drept).**

3. Exercițiu de respirație din culcat pe spate. **Timpii 1—2: se execută o inspirație profundă cu ducerea brațelor pe lîngă urechi; timpii 3—4: expirație profundă cu ducerea brațelor jos și încrucișarea brațelor pe piept (de 5 ori exercițiul integral).**

4. Culcat pe spate — brațele lateral. Membrele inferioare sprijinite pe o pernă făcută sul. (Se vor executa rotații ale picioarelor de 10 ori la dreapta și de 10 ori la stînga — alternativ — o dată la dreapta, o dată la stînga).

5. Exercițiu de respirație din culcat pe o latură cu brațele întinse pe lîngă corp. **Timpii 1—4: se execută o expirație profundă — însoțită de îndoirea genunchilor și ducerea brațelor încrucișate pe piept; timpii 5—8: inspirație profundă cu întinderea genunchilor și ducerea brațului superior pe lîngă ureche întins de 6 ori, 3 pe latura dreaptă, 3 culcat pe latura stîngă).**

B. DE LA ZIUA A 5-A LA ZIUA 15-A

Se vor lucra și exercițiile de la nr. 5; în plus se vor executa:

6. Culcat rezemat. **Timpii 1—2: ridicare în întreg șezînd, cu sprijin în mîna dreaptă — îndoirea genunchiului drept și ridicarea brațului stîng, întins pe lîngă ureche; timpii 3—4: întinderea genunchiului drept, îndoirea genunchiului stîng, coborîrea brațului stîng ca sprijin și ridicarea brațului drept întins pe lîngă ureche. (Asemenea de 5 ori cu membrul inferior drept, de 5 ori cu cel stîng).**

7. Din culcat pe spate cu brațele lateral. **Timpii 1—2: îndoirea genunchilor 3—4: coborîrea membrului inferior stîng — întins jos și rotarea piciorului stîng de 4 ori în afară, de 4 ori înăuntru. (Exercițiul se va executa de 6 ori cu stîngul și de 6 ori cu dreptul, alternativ).**

11. Culcat pe spate. **Timpii 1—2: expirație cu ridicare în întreg șezînd și ducerea brațelor întinse înainte; timpii 3—4: revenire în culcat cu brațele lateral, inspirație. (Exercițiul se execută de 6 ori).**

12. Întreg șezînd. **Timpii 1—4: extensia spatelui însoțită de ridicarea brațelor sus; timpii 5—8: ghemuirea genunchilor la piept, apucați cu brațele (Exercițiul se execută de 5 ori).**

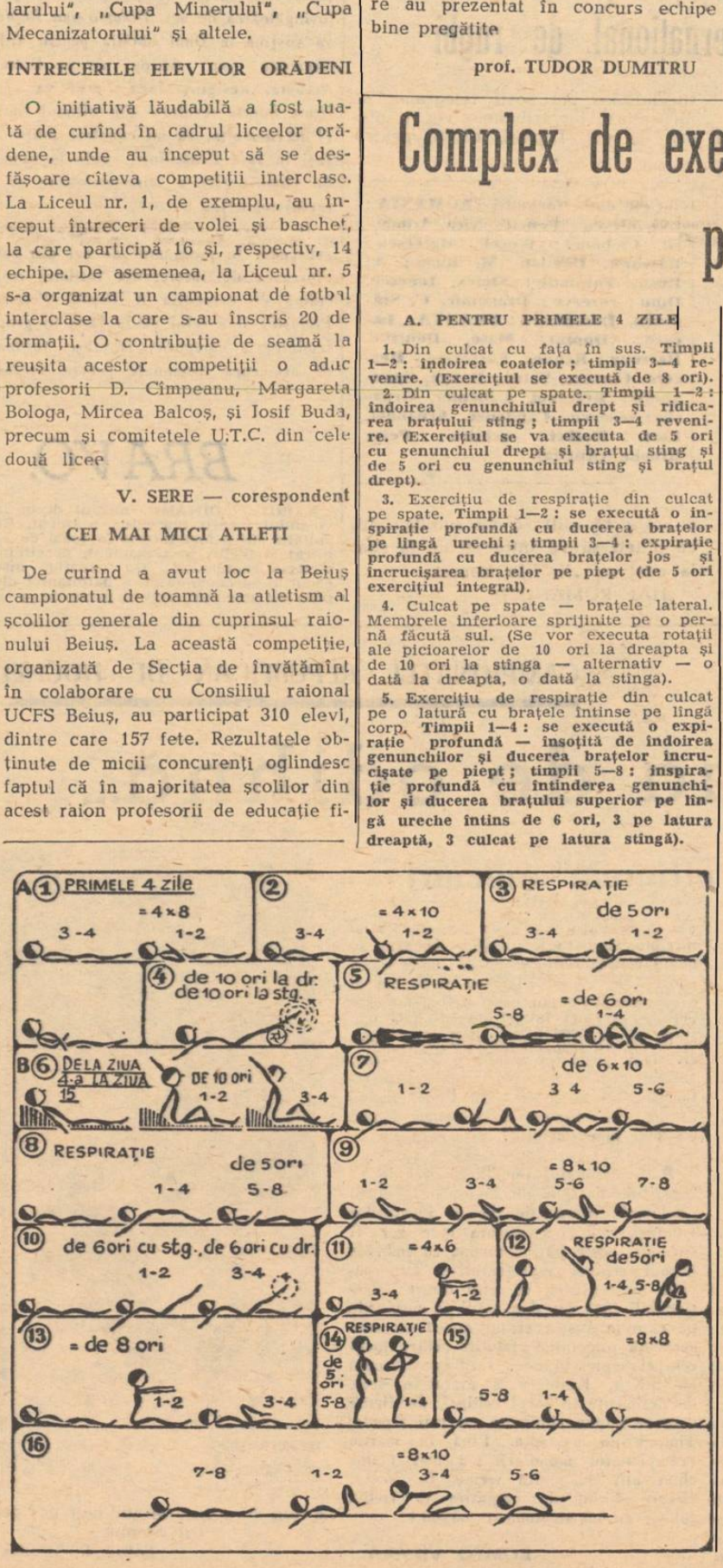
13. Culcat pe spate, brațele pe lîngă corp. **Timpii 1—2: ridicarea în întreg șezînd cu întinderea brațelor înainte; timpii 3—4: revenire în culcat și ghemuirea unui genunchi la piept, apoi se reia exercițiul cu ridicarea celuilalt genunchi îndoit la piept. (Exercițiul se execută de 8 ori alternativ — o dată cu stîngul, o dată cu dreptul).**

14. Respirație abdominală — din stînd. **Timpii 1—4: inspirație profundă pe nas, însoțită de „umflarea" abdomenului și ducerea brațelor la piept; timpii 5—8: expirație cu „sugerea" abdomenului și coborîrea brațelor. (Se execută de 5 ori).**

15. Culcat pe spate cu brațele lateral. **Timpii 1—4: ridicarea membrelor inferioare întinse și ducerea lor peste cap; timpii 5—8: revenire. (Exercițiul se execută de 8 ori).**

16. Culcat pe spate, brațele lateral pe dușumea. **Timpii 1—2: îndoirea genunchilor la piept; timpii 3—4: ducerea genunchilor îndoiți lateral către brațul drept; timpii 5—6: același, spre stînga. (De 5 ori la dreapta și de 5 ori la stînga, alternativ).**

prof. MARGA CONSTANTINESCU



SPORT ȘI SĂNĂTATE

COMENTARIUL MEDICULUI (II)

Nașterea este un act fiziologic ce decurge fără complicații la femeile sănătoase și bine pregătite fizic. După naștere, uterul golit de conținutul său, trebuie să revină la un volum mic într-un timp scurt, iar musculatura abdominală (care a fost luni de zile destinsă) va trebui să-și recîștige tonicitatea dinainte de sarcină; de asemenea și musculatura perineului.

Pentru aceasta este necesar ca tînăra mamă să înceapă, îndată ce medicul obstetrician permite, o serie de exerciții care să ajute la restabilirea echilibrului anterior al circulației normale în micul bazin și în membrele inferioare, în venele apăsate luni întregi de sarcina mereu mai grea. In această perioadă tonifierea centurii abdominale și a musculaturii perineale se află în mod special în atenția medicului.

In primele 15 zile exercițiile se execută în general din poziția culcat sau șezînd iar pe la sfîrșitul perioadei, din stînd.

In primele 4 zile mișcarea este axată pe ameliorarea circulației la membrele inferioare și pe respirație. Exercițiile sînt simple, ușor de executat.

După această perioadă se trece la poziția șezînd rezemat cu mișcări de flexie și extensie a membrelor inferioare, alternativ, combinate cu mișcări de brațe.

Adăugarea zilnică a cîte unui exercițiu la programul cunoscut ajută la mobilizarea lentă a musculaturii abdominale drepte, transverse și oblice, ameliorînd în continuare și circulația deficitară a membrelor inferioare.

Mișcările executate corect vor avea un efect intens și asupra involuției uterului, care în scurt timp va putea reveni aproape de volumul său normal. Creșterea tonusului mușchilor abdominali va combate în mod eficace deformarea taliei, frecvent observată la femeile care nu se îngrijesc după naștere.

Orice activitate fizică postnatală se va face numai cu permisiunea și sub controlul medicului obstetrician și numai în cazul în care lăuza nu are febră.

Și o ultimă observație: femeile care înainte de naștere nu au făcut nici un fel de program special de gimnastică și cărora le vine greu să execute exercițiile prescrise, le pot face, la început, cu ajutorul asistentelor sau a unui membru de familie, care să le ușureze în special pe acelea care solicită mușchii drepți abdominali. (Exercițiile 10, 11, 13, 15)

dr. EDIT PETRUȚ